



Gudrun Windisch
www.welcome-to-win.de



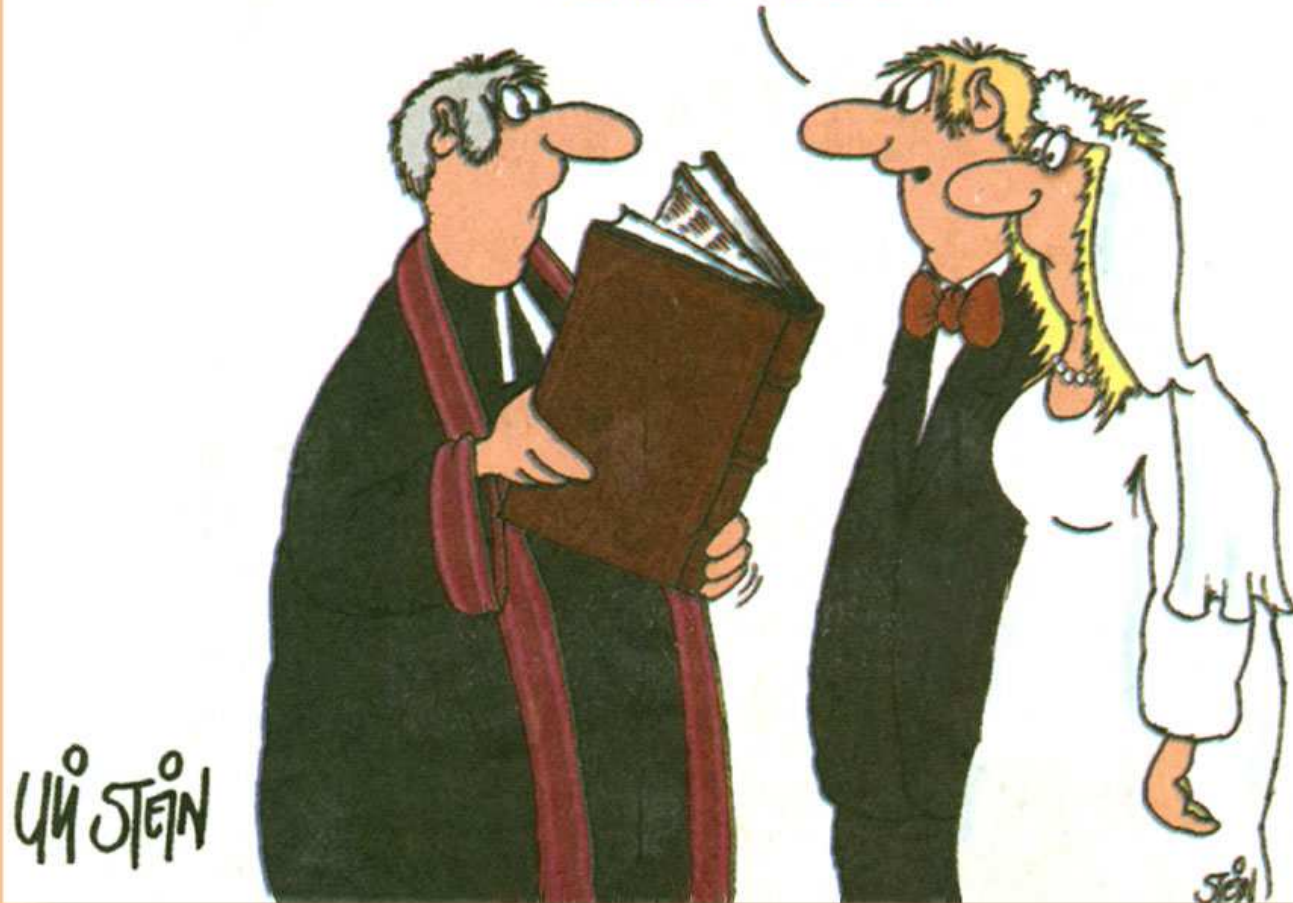
Schmetterlinge im Kopf

„Ich überlege. Mein Bauch entscheidet.“

Max Grundig



BEVOR ICH MICH ENDGÜLTIG ENTSCHEIDE - KANN
ICH DAS PUBLIKUM BEFRAGEN ODER EINEN
FREUND ANRUFEN?



Der Mensch hat 2 Bewertungssysteme



- ❖ Der Verstand
- ❖ Der Bauch (somatische Marker)

Die Arbeitsweise von Verstand und Bauch (somatische Marker)

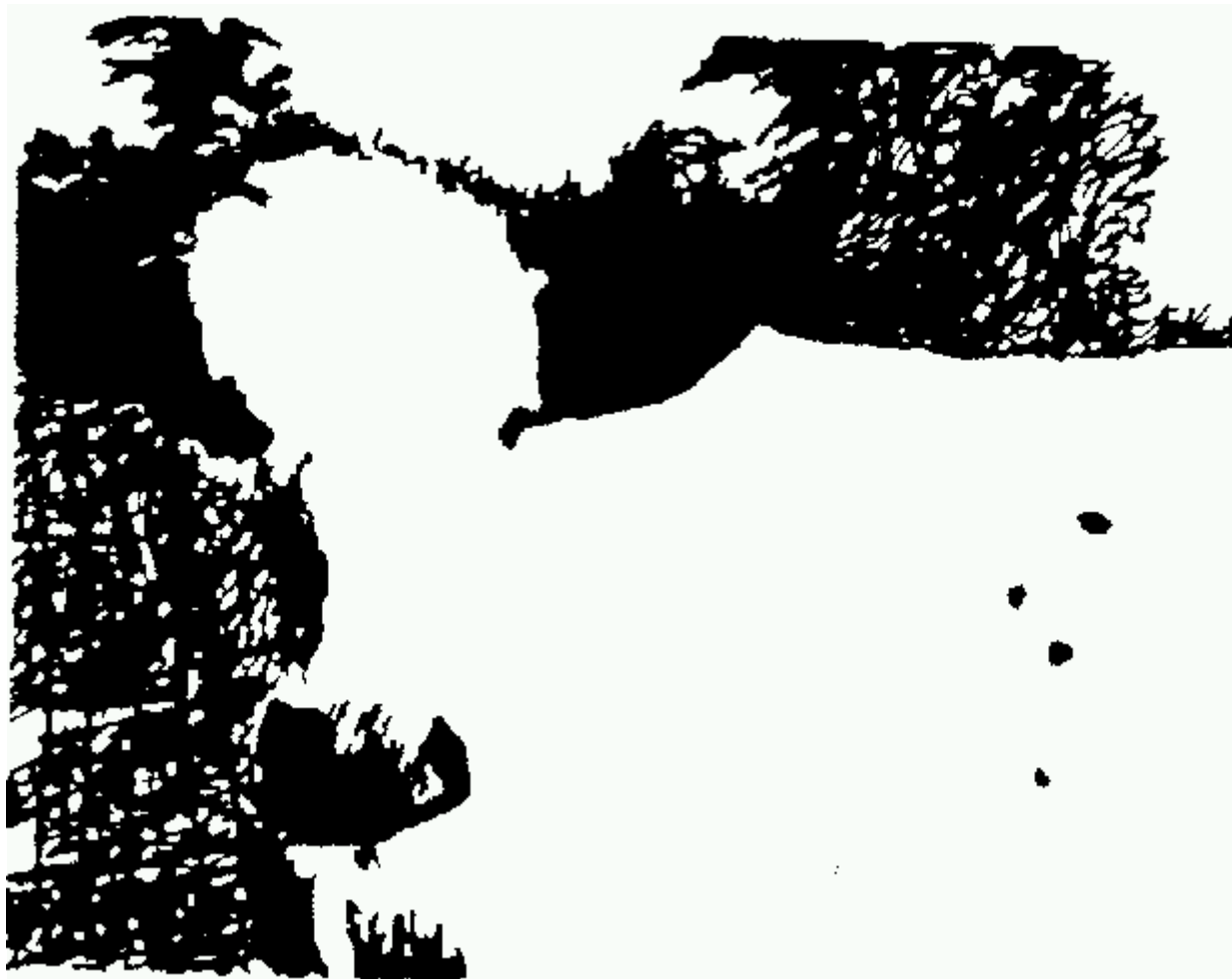


	Vorteile	Nachteile
Verstand	präzise	langsam
Bauch	schnell	diffus

Bewertung mit Somatischen Markern



- Sobald eine Entscheidung ansteht, erzeugt das Gehirn Vorstellungsbilder von möglichen Szenarien und deren Folgen.



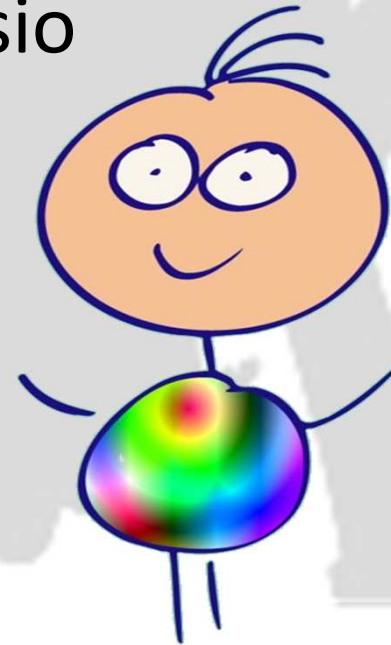
25.Januar 2013





Bewertung mit Somatischen Markern

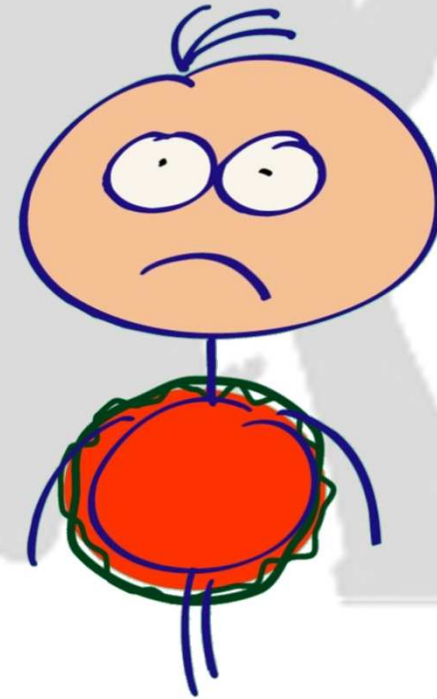
- ❖ Die vorgestellten Szenarien lösen **Körpersignale** aus.
- ❖ Diese Körpersignale hat Damasio **Somatische Marker** genannt.





Bewertung mit Somatischen Markern

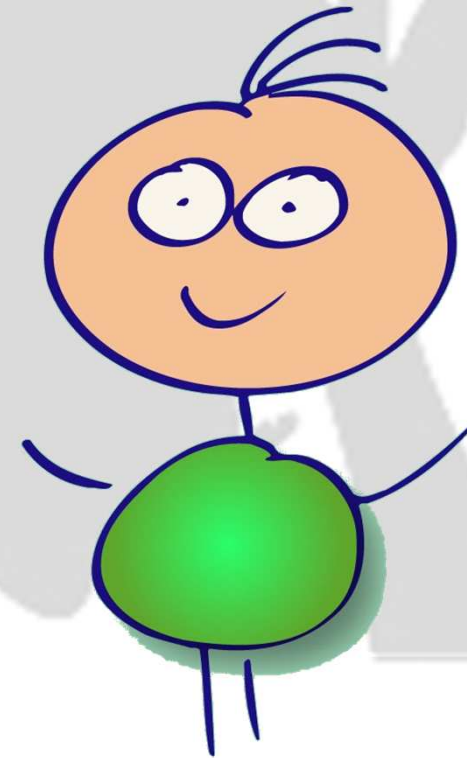
- ❖ Wenn ein Szenario mit einem negativen Ergebnis gekoppelt ist, entsteht eine **unangenehme** Empfindung.
- ❖ Dies bedeutet: **Vermeidung**



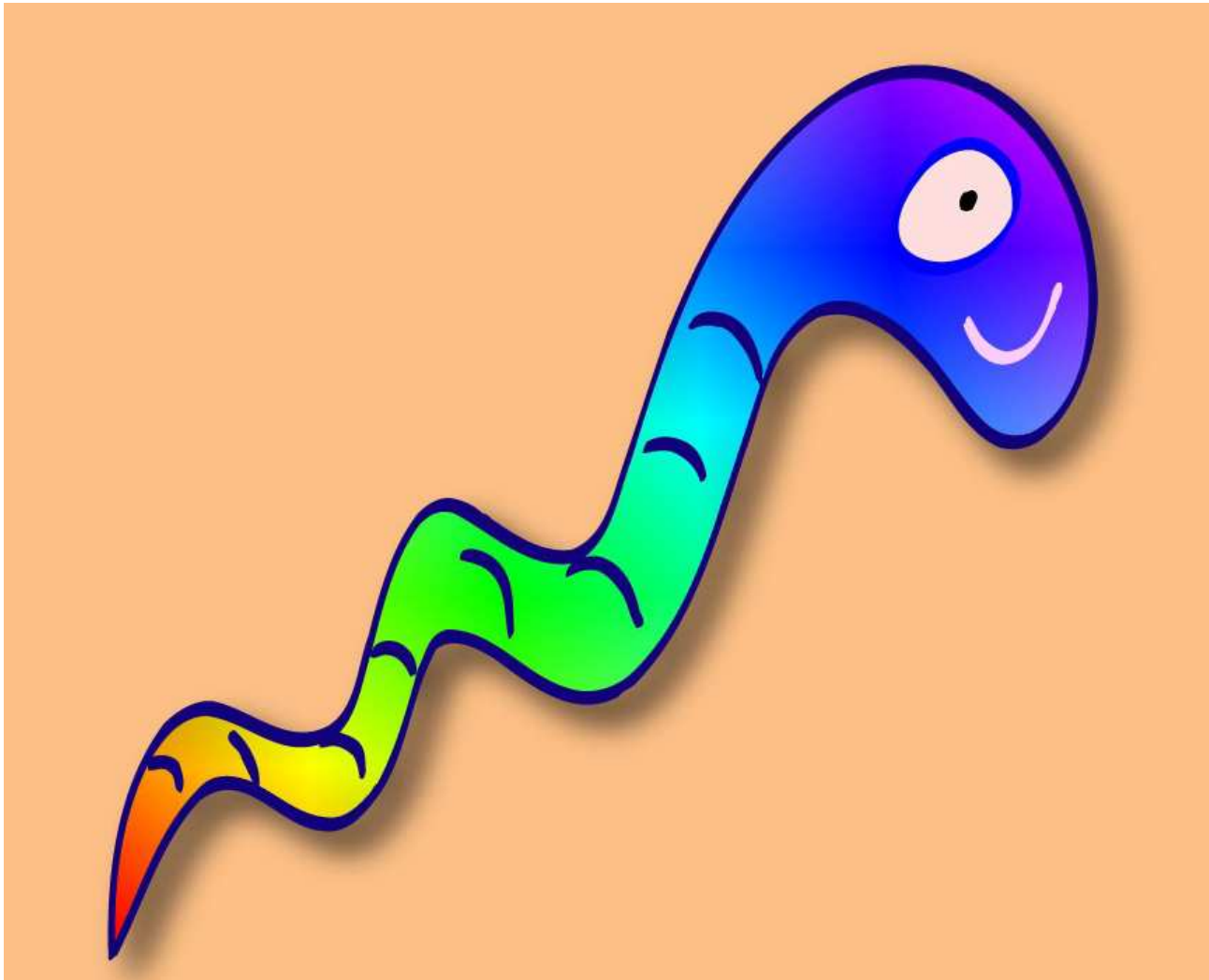


Bewertung mit Somatischen Markern

- ❖ Wenn ein Szenario mit einem **positiven** Ergebnis gekoppelt ist, entsteht eine **angenehme** Empfindung.
- ❖ Dies bedeutet: **Annäherung**



Strudelwürmli





25.Januar 2013

Selbstmanagement hat 2 Komponenten



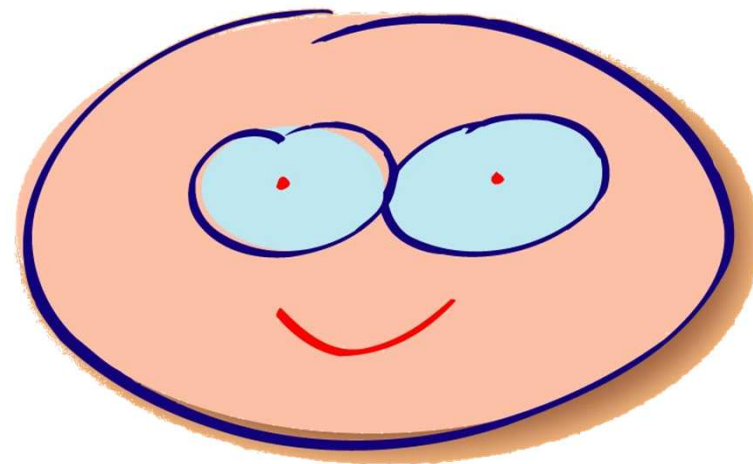
- Selbstregulierung

- Selbstkontrolle

Psychisches Wohlbefinden



V
=
s M



Psychisches Unbehagen



V
~~=~~
S M

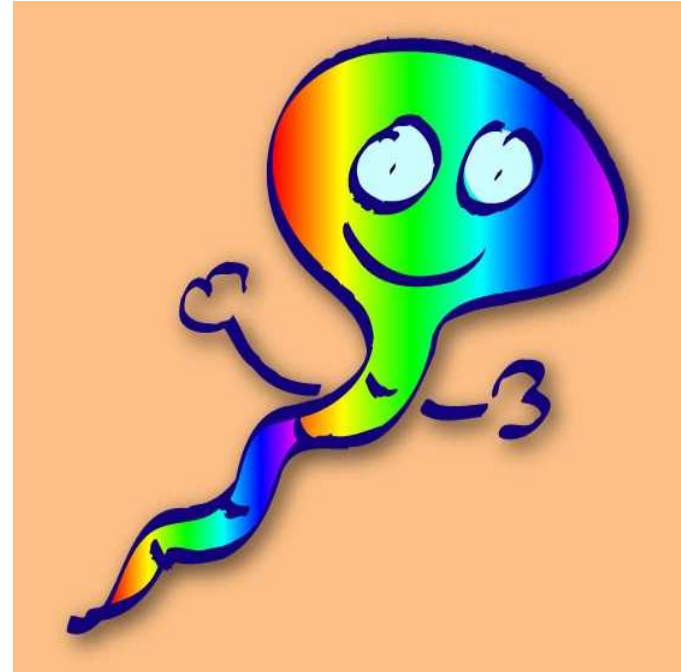




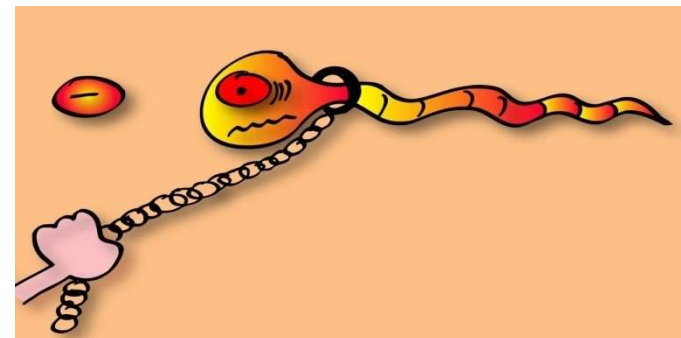
Verstand und Somatische
Marker müssen eine Einheit
bilden

Faustregel für Zufriedenheit

❄ 2/3 Freies Würmli



❄ 1/3 Gewürktes Würmli





Und welche Aufgabe hat der Verstand?



Aufgabe des Verstandes

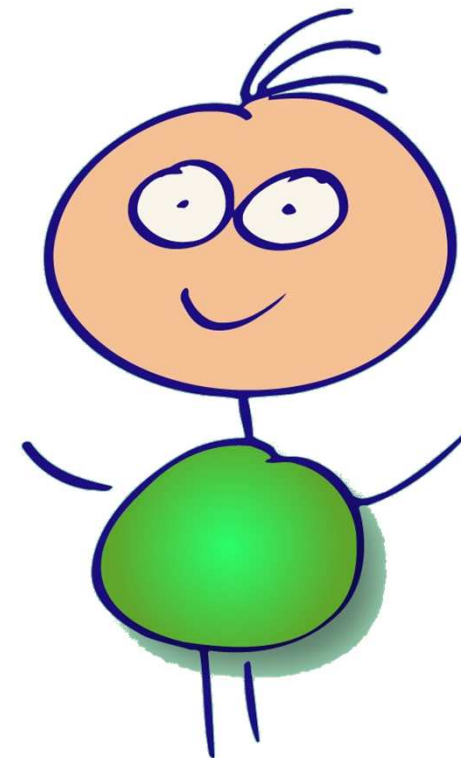
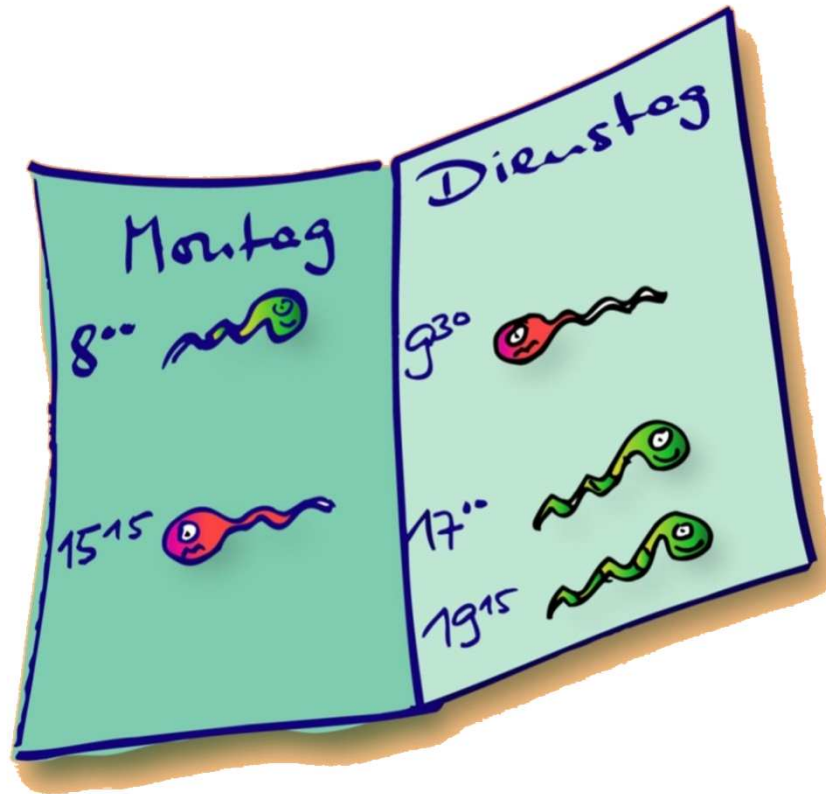
- ✿ Bewertung der Würmlireaktion
- ✿ Entwickeln von Plänen
- ✿ Auswertung von Plänen mit Würmli – Feedback
- ✿ Auswahl und Implementierung von würmligerechten Plänen



Die gute Nachricht!

- ❖ Das menschliche Gehirn kann ein Leben lang umgebaut werden!
- ❖ Lernen heisst:
Häufige Benutzung von Nervenverbindungen
- ❖ „Das Gehirn ist das Protokoll seiner Benutzung“ (Prof. Dr. Manfred Spitzer)

Das Würmli - Logbuch



Strudelwürmer gibt es wirklich



Strudelwürmer sind Indikatororganismen für Wasserqualität



Gudrun Windisch
www.welcome-to-win.de



Herzlichen Dank!



Tel: 08856-910 8290
info@welcome-to-win.de